

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 35 (1978)
Heft: 8

Artikel: Heilwirkende Arbeit
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-970360>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 22.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

giftete Nahrung für Mensch und Tier ihre schlimmen Folgen mit sich bringt. Auch Veterinäre wissen darüber Bescheid, haben sie doch bei kranken Tieren als Folgen steter Gifteinnahme durch Spritzmittel und andere Nachteile nur zu oft grosse Schwierigkeiten zu bekämpfen.

Kein Wunder, aber ein Riegel in der Not
Ein unverdorbener Gaumen weiss es überaus zu schätzen, wenn Erdbeeren und Karotten durch Algenkalkdüngung ihre vorzüglichen, naturgegebenen Aromastoffe voll entfalten können, da sich durch diese Düngungsart viel mehr Zucker entwickeln kann. Wer biologisch wirtschaftet, erkennt die Unterschiede betreffs voller Geschmacksentfaltung oder deren Verarmung so gut, dass man ihn nicht täuschen kann. Es gäbe noch viele Beweisführungen zu melden, die den Ruhm der Gegnerschaft verblassen liessen, wenn sie allgemein be-

kannt würden. Doch geht aus den erwähnten Hinweisen bestimmt zur Genüge hervor, wo die Besorgtheit zum Wohle der Bevölkerung liegt und wo nicht. Papier lässt sich zur Irreleitung leicht beschreiben, aber der billigere Preis vergifteter oder sonstwie benachteiligter Naturmittel kommt in Wirklichkeit teurer zu stehen als biologisch gezogene Produkte. Wo der schwerwiegende Schaden liegt, lässt sich bei einigermassen aufrichtigem Sinne leicht feststellen. Wer indes Nutzen aus der Schädigung anderer zieht, ist kaum belehrbar. Da die Vergiftung der Nahrungsmittel heute leider zur entschuldbaren Gewohnheit geworden ist, muss sich der biologische Landbau notgedrungen einsetzen, nicht um Wunder zu bewirken, was er selbst nicht behauptet und beabsichtigt, sondern um dieser Not unserer Zeit einen kleinen Riegel vorzu-schieben.

Heilwirkende Arbeit

Ein älterer Herr war seit kurzer Zeit pensioniert, und obwohl er finanziell gut stand, war er oft sehr niedergedrückt und fühlte sich daher auch gesundheitlich nicht recht wohl. Sein Freund verstand seine bedrängte Lage und lud ihn zu sich in seinen Garten ein. Dort führte er ihn ganz allmählich in die verschiedenen fälligen Arbeiten ein, so dass der Betagte unmerklich mit dem Pflanzen, dem Säen, Begießen, dem Jäten, der Gründüngung und anderweitigen Pflegearbeiten des Gartens vertraut wurde. Dabei vergass er sich selbst, denn so vieles war notwendig, so vieles fing ihn an zu interessieren. Auch begann er immer mehr über die wunderbaren Vorgänge des Wachstums zu staunen. Immer mehr wurde er dadurch auch mit der Natur verbunden und eine gewisse Freudigkeit fing an sein Herz und seinen Sinn zu beleben. Täglich nährte er seine Entdeckerfreude durch all das keimende und spriessende Leben der verschiedenen Pflanzen. Kein Wunder, dass seine Niedergeschlagenheit einem stillen Glücksempfinden weichen musste. Dieses regte

unwillkürlich seinen Kreislauf an. Schon die vermehrte Bewegung verschaffte ihm eine bessere Atmung, und das Frohsein liess diese noch ungezwungener werden. Das alles half mit, den Sauerstoff reichlicher dem Körper zuzuführen, wodurch sich der Zellstoffwechsel wesentlich verbessern konnte. Natürlich trugen diese Vorteile zur Hebung des Gesundheitszustandes bei, und das Gefühl, gesund zu sein, hob auch das Gemüt, das sich ohnedies durch die sinnvolle Betätigung befreit fühlte. – Es stimmt demnach, wenn man die Wirksamkeit im Freien, das Pflegen der Pflanzen und des gesamten Gartens als heilwirkende Arbeit bezeichnet.

Für alle von Nutzen

Ueberhaupt ist Beschäftigung das, was uns frommt. Schon der Säugling beginnt damit, wenn er wach daliegt und seine Händchen mit den zierlichen Fingerchen beschaut und spielen lässt. Wieviel lernt ein Kleinkind in den ersten Jahren durch waches Interesse und Entdeckerfreude. Wenn die Erziehung des Kindes Schwie-

rigkeiten bereitet, ist es meist deshalb, weil die Eltern seinen Beschäftigungstrieb entweder stören oder ihn nicht anzuregen verstehen. Ein Kind, das sich eifrig zu beschäftigen vermag, ist meist zufrieden und bereitet keine grossen Schwierigkeiten. Wer es versteht, seine Kinder vor Langeweile zu bewahren, weil er ihren Drang nach Betätigung richtig leitet, kann sie dadurch auch viel leichter zur Arbeit

heranziehen. Schon das Spiel des Kindes ist Vorbereitung dazu. Viele Kinder scheuen die Arbeit im Garten, wenn man sie aber die Wunder des Wachstums erleben lässt, dann wird das geweckte Interesse auch dafür sorgen, die Klippen der Bequemlichkeit zu überwinden. Begeisterung führt somit bei jung und alt zur erfolgreichen Betätigung und diese ihrerseits zu heilwirkender Genesung.

Symphytum peregrinum, Wallwurz

Als die Pflanzen auf dem Gebiet der Heilkunde noch keine chemischen Konkurrenten kannten, standen sie vor allem beim Landarzt als unentbehrliche Helfer in hohen Ehren. Auch der Apotheker wusste sich ihrer nutzbringend zu bedienen. Die Landbevölkerung selbst war bewandert in ihren verschiedenen Verwendungsmöglichkeiten, und so war es denn auch nicht erstaunlich, dass in jedem Bauerngarten mindestens ein Wallwurzstock anzutreffen war. Die Bäuerin kannte diese Pflanze auch unter dem Namen Beinwell, weil sie ihr bei Beinleiden stets die besten Dienste leistete. Auch wir haben schon manches über die vielseitige Wirksamkeit dieser interessanten Heilpflanze veröffentlicht. Schon seit Jahren dient daher Symphytum als Symphosantinktur zur äusserlichen Anwendung bei der Hautpflege. Ebenso erfolgreich wirkt sich das Mittel auch bei Rheumaschmerzen aus, da es diese zum Verschwinden bringen kann. Dass es sich aber auch innerlich zu bewähren vermag, zeigt seine erfolgreiche Wirksamkeit bei Störungen in den Magen- und Darmschleimhäuten.

Neue Werte, neue Vorteile

Es ist erfreulich, dass man durch gesammelte Erfahrungen sowie durch eifrige Forschungsarbeiten bei manchen Heilpflanzen immer wieder auf neue Gehaltstoffe und dadurch auch auf neue Vorteile stossen kann. So erfuhr ich seinerzeit von den Farmern in Kalifornien, dass Symphytum auch ein hochwertiges Eiweiss enthält. Sie bezeichneten daher diese

Pflanze als bestes Mittel für die Milchkühe. Erstens war es bei den Kühen sehr beliebt, zweitens besass es den Vorteil, die Milcherzeugung um vieles zu mehren. Weniger bekannt mag es sein, dass Wallwurz auch zu unserer Ernährung dienlich ist, indem man die jungen Blätter wie Blattspinat zubereitet. Die gehackten Blätter können auch vorteilhaft einer Suppe beigegeben oder als Salat verwendet werden. Diese Verwendungsmöglichkeit zu Ernährungszwecken ist sehr zu begrüssen, weil man dadurch die heilsamen Werte der Pflanze auch im Alltag zweckdienlich nutzen kann. Es handelt sich dabei jedoch nicht nur um die heilenden Schleimstoffe sowie eine erhebliche Menge von wertvollem Eiweiss, sondern auch noch um Vitamin B₁₂, das die Pflanze ebenfalls reichlich enthalten soll. Erst kürzlich gelang es einer englischen Forschergruppe, diesen zusätzlichen Vorzug festzustellen. Bis heute fand man nur bei zwei grünen Pflanzen einen Gehalt an Vitamin B₁₂. – Bekannt war bis anhin dieserhalb Petersilie, und nun gesellt sich ihr auch noch unser Symphytum dazu. Diese Feststellung ist insofern erfreulich, weil Vitamin B₁₂ bekanntlich für das Blut sehr wichtig ist. Der erwähnte Ernährungsvorschlag kann sich für uns noch erweitern, wenn wir erfahren, dass in nordischen Ländern die Wurzeln der Pflanze als Gemüse verwendet werden, indem man sie wie Schwarzwurzeln zubereitet. Sie sind allerdings nahrhafter als diese, weil sie einen höheren Eiweissgehalt besitzen. Wer demnach über genügend Wallwurzpflanzen verfügt,